

Centro de Perfeccionamiento,
Experimentación e Investigaciones
Pedagógicas - CPEIP
Ministerio de Educación

RECURSOS PEDAGÓGICOS

PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA FORMACIÓN INICIAL DOCENTE

RECURSOS PARA ESTUDIANTES DE CARRERAS DE PEDAGOGÍA
ESTÁNDAR 6 - DESCRIPTOR 6.3



Así es, no lo había visto en mis largos años de profesora. Pero, ¿sabes? Me preocupan las consecuencias que pueda tener en su autoestima y en su salud mental. Los he notado un poco obsesionados con su físico, con lo que comen en los recreos, y además, han realizado bromas y burlas a otros varones que están con sobrepeso.

Entiendo tu preocupación. Efectivamente existe un límite entre una sana preocupación por la salud física y la obsesión o cuidado excesivo por el cuerpo, que puede llevar incluso a un trastorno alimenticio. Se llama vigorexia a la excesiva preocupación por el cuerpo y la musculatura.



¡No conocía el concepto! Y claro, creo que es un tema que debemos abordar en conjunto, por eso recurrí a ti por tu especialidad en el área de Educación Física y Salud. Además, hay que considerar que es positivo que los y las estudiantes quieran hacer deporte y se preocupen por su alimentación, pero esto claramente debe ser equilibrado.

De todas maneras es algo que debemos abordar articuladamente entre las asignaturas. En la próxima unidad, podemos realizar un proyecto sobre un tema de salud que sea relevante para la comunidad. Voy a realizar una actividad de diagnóstico sobre la autopercepción del cuerpo y la autoestima.



Me parece una excelente idea. Porque al identificar las motivaciones por cultivar el cuerpo es posible conocer las emociones asociadas. Por ejemplo, si les generan ansiedad o angustia los nuevos estándares sobre sus cuerpos y cómo esto puede afectar su salud mental. Históricamente las mujeres hemos sufrido los estándares sobre nuestros cuerpos. Es un fenómeno importante que ahora se extiende a los hombres. Incorporaré estas ideas en la actividad de la próxima clase y te cuento como me va.



Me parece perfecto, quizás se podría articular también con la clase de Orientación.



Sería un muy buen complemento. Diseñemos entonces estas actividades la siguiente semana e invitemos a la psicóloga, el encargado de convivencia escolar y el orientador, ya que nos pueden colaborar con sus diferentes perspectivas y nutrir la propuesta.



¿Qué estrategias podemos implementar en el aula para promover entre los y las estudiantes habilidades de autocuidado físico y mental asociado a la regulación de sus emociones?

El docente de Educación Física y Salud implementa la clase consensuada con la profesora jefe de segundo medio, psicóloga, el encargado de convivencia escolar y el orientador. Para esta ocasión, participa la psicóloga en la clase como observadora y apoyo en intervenciones en momentos clave de las actividades.



Estimados y estimadas estudiantes. Hoy comenzaremos la Unidad 3, donde desarrollaremos un proyecto comunitario vinculado a los temas de salud y bienestar. Trabajaremos en esta clase de acuerdo al objetivo de aprendizaje escrito en la pizarra. Nos acompañará la psicóloga hoy, ya que la planificación de este proyecto lo hemos elaborado en conjunto con su profesora jefe, la psicóloga, el encargado de convivencia escolar y el orientador. Además, nos vincularemos con la asignatura de Orientación, donde habrán acciones a realizar en estas clases y en ellas.



Para comenzar la Unidad, realizaremos un diagnóstico sobre una temática que me parece importante, tiene que ver con la imagen y auto percepción, porque sabemos que la salud no tiene que ver solo con el cuidado del cuerpo, sino también con nuestra mente y las emociones. Este diagnóstico permitirá conocerse y conocerse un poco más, para aquello es necesario recordar las normas de sana convivencia dentro del aula, por ejemplo, debemos escuchar atentamente cuando otros hablan, respetar las opiniones y diferencias de los y las demás, evitar insultos, apodosos y un lenguaje ofensivo, entre otros.



Primero, vamos a realizar una dinámica grupal que nos permitirá romper hielos sobre la temática planteada. Les invito a ponerse de pie y formar un círculo. [Cada estudiante se turna para caminar por el centro del círculo y realizar una acción o gesto que represente algo que le gusta de sí mismo (físico, personalidad, habilidades, etc.). Los demás observan y luego comparten una breve impresión sobre lo que vieron o escucharon]



¿Cómo se sintieron al compartir algo positivo sobre sí mismos y mismas? ¿Qué les llamó la atención de lo que compartieron sus compañeros y compañeras?

Al principio me sentí un poco nerviosa, no sabía qué gesto hacer. Pero después me relajé.



Objetivo de aprendizaje

Comprender la interrelación entre los aspectos físicos, mentales, emocionales y sociales de la salud integral, reconociendo los conceptos de bienestar y calidad de vida, y la influencia de la imagen corporal y la autopercepción en la salud mental y emocional.

Fue divertido ver las diferentes formas en que nos expresamos.



Me di cuenta de que todos y todas tenemos inseguridades, pero también tenemos muchas cosas positivas. Es importante recordarlo y valorarlo.



Psicóloga

Es muy valioso lo que comparten. Esta actividad nos permite reconocer que todos y todas tenemos aspectos valiosos y positivos, tanto internos como externos. A veces nos enfocamos demasiado en lo que no nos gusta de nosotros mismos, olvidando nuestras fortalezas y cualidades únicas. Es importante cultivar la autoaceptación y el amor propio, reconocer nuestras fortalezas y celebrar nuestra diversidad.

Gracias por compartir sus reflexiones. Como dice la psicóloga, es fundamental reconocer nuestros aspectos positivos y valorarlos. Esto nos ayuda a construir una imagen más positiva de nosotros mismos y a fortalecer nuestra autoestima.



¿Qué efectos tiene en el proceso de aprendizaje de los y las estudiantes el uso de estrategias para desarrollar habilidades de autocuidado físico y mental, asociado a la regulación de sus emociones?

El docente realiza la plenaria final de clase, luego de haber monitoreado el trabajo en grupos.

Queridos y queridas estudiantes. Les felicito por el trabajo que realizaron. Pude monitorear el diálogo que se dio en sus grupos y observé cómo profundizaron en sus experiencias y sentir. Gracias a quienes me permitieron conversar y conocer más de ustedes. Lo valoro mucho.

En este plenario no vamos a compartir las respuestas de sus espejos, pero sí quiero que podamos compartir sobre cómo se sintieron al realizar esta actividad. Es un espacio seguro para compartir y dar cuenta de cómo nos sentimos.

Primero me gustaría saber, de las siguientes emociones escritas en la pizarra, cuáles experimentaron al completar y escribir en el espejo.

Puse esta lista de emociones, porque es importante poner en palabras lo que sentimos, y muchas veces la primera respuesta que se nos ocurre es “bien, mal”, “triste, feliz”; y las emociones tienen muchos más matices. Así que al responder les pido que seleccionen algunas de estas, u otras emociones, diciendo: “Me siento...” ¿Quién comienza?

Yo profesor. No me lo esperaba pero fue difícil. Me puse a pensar en qué me gustaba de mí y me sorprendió que me costara tanto encontrar algo.

Emociones

Miedo - tranquilidad - inseguridad - ansiedad - alegría -
confianza - desagrado - tristeza - rechazo - sorpresa -
frustración

Muchas gracias por atreverte a comenzar. ¿Además de estar sorprendida, reconociste otra emoción?

Creo que luego un poco de tristeza, porque no había pensado qué me gusta de mí. Luego recordé que mis amigas siempre me dicen que soy muy preocupada por los demás y leal. Al recordarlo siento: confianza, tranquilidad y alegría.



¡Gracias por tu respuesta! Como ven, es importante nombrar las emociones, saber diferenciarlas una de otra. ¿Quién desea continuar?



Profesor, yo quería compartir que... es difícil decirlo, pero no me gusta mi cuerpo. Acá todos los compañeros van a hacer pesas y barras y a mí no me gusta, yo no voy. Y me siento feo por eso... ¿Qué emociones siento? Frustración e inseguridad.



Gracias por tu respuesta. Esas emociones son difíciles de enfrentar, pero podemos desarrollar herramientas para ello. ¿Alguien más en la sala tuvo sensaciones similares respecto a la pregunta sobre su cuerpo?



Yo, profesor. A las mujeres siempre nos han exigido ser flacas y me carga eso. Yo intento ser feliz con mi peso y mi cuerpo, pero igual hay una presión para bajar de peso. Y eso me hace sentir... desagrado e inseguridad.



Gracias por tu respuesta. Es importante identificar que ese es un problema de distintas edades y contextos. Los estándares nos afectan, y no tienen que ver solo con el peso o la talla de ropa, sino con nuestra autoestima.



Emociones

Miedo - tranquilidad - inseguridad - ansiedad - alegría -
confianza - desagrado - tristeza - rechazo - sorpresa -
frustración

Profesor, yo hago calistenia y me gusta mucho. Me siento bien conmigo mismo cuando me ejercito, me veo más fuerte y con más energía. Pero a veces me pregunto si lo hago por mí o por lo que veo en redes sociales... Todos los influencers están marcados y parece que si no tienes ese cuerpo no eres nadie.





¡Qué interesante lo que planteas! Es importante reflexionar sobre nuestras motivaciones. ¿Hacemos ejercicio por salud y bienestar, o por cumplir con un ideal de belleza impuesto por la sociedad?



Psicóloga

Exactamente. Es fundamental distinguir entre el cuidado personal y la presión social. El ejercicio puede ser una herramienta poderosa para mejorar nuestra salud física y mental, pero también puede convertirse en una obsesión si lo hacemos por razones equivocadas.

A veces siento que me exijo demasiado. Me comparo con otros que llevan años entrenando y me frustró si no veo resultados rápidos.



Es importante ser pacientes y establecer metas realistas. Recuerden que cada cuerpo es diferente y que el progreso lleva tiempo. Lo importante es sentirnos bien con nosotros mismos y disfrutar del proceso.



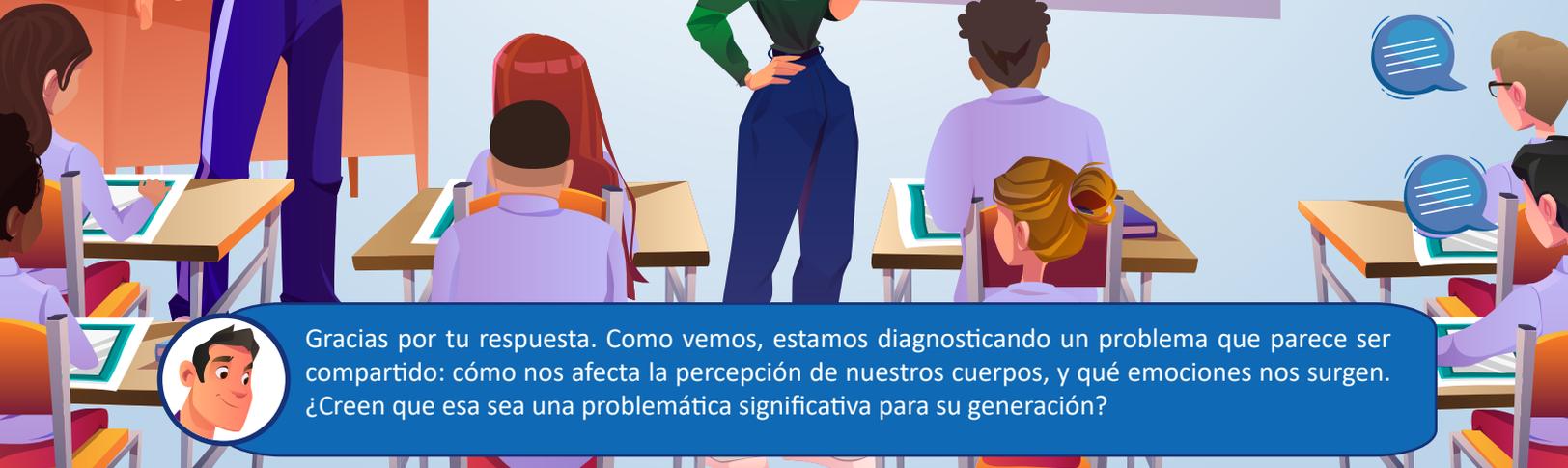
Psicóloga

Y no olviden que la salud mental es igual de importante que la física. Si sienten presión o ansiedad por su cuerpo, hablen con alguien de confianza. No están solos en esto.

Profesor, me pasa también. Ahora todos los futbolistas son súper musculosos y tienen cuerpos fibrosos, y si uno es flaco lo miran en menos. Yo también siento esa presión. Siento... inseguridad, desagrado, rabia.



M
confianza - desagrado - tristeza - rechazo - sorpresa -
frustración



Gracias por tu respuesta. Como vemos, estamos diagnosticando un problema que parece ser compartido: cómo nos afecta la percepción de nuestros cuerpos, y qué emociones nos surgen. ¿Creen que esa sea una problemática significativa para su generación?

Sí, creo que es un problema que a todos y todas nos afecta, y tiene impacto en nuestra salud. Porque también nos puede deprimir y hacer sentir mal.



Psicóloga

Como vemos, la imagen y la autopercepción son temas complejos que nos afectan a todos y todas de diferentes maneras. Es importante hablar de ello y apoyarnos mutuamente. Estos son espacios en los que se construye en conjunto y que con respeto se puede avanzar en la erradicación de los estereotipos y dar relevancia al autoconocimiento para el bienestar y salud.



En esta misma línea, quiero proponerles, que el proyecto comunitario que realicemos en nuestra asignatura tenga que ver con la influencia de los estereotipos sobre el cuerpo en nuestra salud mental.



¡Me gusta la idea! Podríamos hacer una feria con stands, con afiches, algunos informativos, pasar por las salas de los cursos...



Eso podría ser perfectamente una campaña de concientización.



Creo que eso podría ayudar a nuestros compañeros y compañeras.



Emociones

Miedo - tranquilidad - inseguridad - ansiedad - alegría -
confianza - desagrado - tristeza - rechazo - sorpresa -
frustración





Perfecto. Entonces la próxima clase les presentaré un cronograma de trabajo, para que acordemos cuáles serán los hitos de nuestro proyecto y definamos objetivos, tareas y acciones en la asignatura y conozcan las acciones a realizar en las clases de Orientación. Para cerrar, ¿cómo se sintieron en esta actividad? ¿Les gustó este tipo de reflexión?



Al principio sentí que sería aburrido, pero al ver a mis compañeros y compañeras escribir y compartir sus respuestas, me motivó a pensar en mí y lo que me pasaba. Me sentí... ansioso y tranquilo.



Ahora al finalizar la actividad, me sentí alegre y con más confianza para enfrentar mis miedos y temores sobre el cuerpo.



Siento tranquilidad, alegría y satisfacción al ver que esta actividad les hizo sentido y podamos avanzar en el desarrollo de nuestro proyecto. Sigamos trabajando juntos y juntas. Nos vemos la próxima clase.



Centro de Perfeccionamiento,
Experimentación e Investigaciones
Pedagógicas - CPEIP
Ministerio de Educación

RECURSOS PARA ESTUDIANTES DE CARRERAS DE PEDAGOGÍA

ESTÁNDAR 6 – DESCRIPTOR 6.3

2025